

# Teamname Bikeholiday Hammer-Gspändli (#608)

## Planung & Resultate

### Samstag, 11. Juni 2016 Sabato Ticinese

Strecke	Tenero-Tenero		Tenero-Biasca		Biasca-Airolo		Airolo-Göschenen		Göschenen-E'feld		Erstfeld
Athlet	Steffi		Mathias		Mathias		Steffi		Mathias		
Disziplin	Run		Inline		Bike		Roadbike		Run		
Distanz	11 km		42 km		48 km		86 km		23 km		
Höhenmeter			100		1900		2500		250		

<b>Planung</b>											
Wechsel			00:03		00:07		00:03		00:03		
Start von	7.00 Uhr	01:00:00	8.03 Uhr	02:00:00	10.10 Uhr	03:45:00	13.58 Uhr	04:00:00	18.01 Uhr	02:00:00	20.01 Uhr
... bis	7.00 Uhr	01:15:00	8.18 Uhr	02:30:00	10.55 Uhr	04:15:00	15.13 Uhr	05:00:00	20.16 Uhr	02:18:00	22.34 Uhr
Speed von	8,80 km/h		16,80 km/h		11,29 km/h		17,20 km/h		10,00 km/h		
... bis	11,00 km/h		21,00 km/h		12,80 km/h		21,50 km/h		11,50 km/h		

<b>Resultat</b>											
Start	7.00 Uhr	00:55:02	7.55 Uhr	02:01:07	9.56 Uhr	03:44:04	13.40 Uhr	05:01:18	18.41 Uhr	02:12:00	20.53 Uhr
Speed (km/h)	11,99 km/h		20,81 km/h		12,85 km/h		17,13 km/h		10,45 km/h		
Speed (min/km)	5:00 min/km		2:53 min/km		4:40 min/km		3:30 min/km		5:44 min/km		

### Sonntag, 12. Juni 2016 Ürner Sunntig

Strecke	Flüelen-Flüelen		Flüelen-Erstfeld		Erstfeld-Erstfeld		Erstfeld-Erstfeld		Erstfeld-Erstfeld		Erstfeld
Athlet	Steffi		Steffi		Mathias		Mathias		Steffi		
Disziplin	Swim		Inline		Roadbike		Bike		Run		
Distanz	1,5 km		19 km		104 km		45 km		22 km		
Höhenmeter	0		50		2800		1400		180		

<b>Planung</b>											
Wechsel			00:10		00:03		00:07		00:03		
Start von	7.00 Uhr	01:00:00	8.10 Uhr	01:00:00	9.13 Uhr	04:30:00	13.50 Uhr	03:15:00	17.08 Uhr	02:00:00	19.08 Uhr
... bis	7.00 Uhr	01:15:00	8.25 Uhr	01:15:00	9.43 Uhr	05:30:00	15.20 Uhr	04:00:00	19.23 Uhr	02:12:00	21.35 Uhr
Speed von	1,20 km/h		15,20 km/h		18,91 km/h		11,25 km/h		10,00 km/h		
... bis	1,50 km/h		19,00 km/h		23,11 km/h		13,85 km/h		11,00 km/h		

<b>Resultat</b>											
Start	7.00 Uhr	00:33:05	7.33 Uhr	01:40:27	9.13 Uhr	05:52:28	15.06 Uhr	03:35:55	18.42 Uhr	02:16:43	20.59 Uhr
Speed (km/h)	2,72 km/h		11,35 km/h		17,70 km/h		12,50 km/h		9,66 km/h		
Speed (min/km)	22:03 min/km		5:17 min/km		3:23 min/km		4:47 min/km		6:12 min/km		



## Teamname Bikeholiday Hammer-Gspändli (#608)

### Tagesablauf "Ürner Sunntig"

	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
Stefanie			06:01-06:09 E'feld-Flüeln	Swim	Inline									Run		Ziel Dorf			
Mathias						Roadbike					Bike				Ziel Dorf				
Peter			06:01-06:09 E'feld-Flüeln	WZ Flüeln	08:46-08:56 Flüeln-E'feld	WZ E'feld Dorf				WZ E'feld Breiteli			WZ E'feld Breiteli			Ziel Dorf			

### Logistik "Ürner Sunntig"

S Kleider	PPPPPPPP
S Swim-Kleider	PPPPPPPP
S Inline-Kleider	PPPPPPPP
S Inline	PPPPPPPP
S Lauf-Kleider	
M Kleider	PPPP
M Velo-Kleider	PPPP
M Velo	PPPP
M Bike-Kleider	PPPP
M Bike	PPPP